

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2097.31 kcal; B: 81.09 g; T: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 323.84 g; W tym cukry: 60.86 g; Bł.: 29.00 g; Sól: 6.66 g;	E: 1979.76 kcal; B: 92.12 g; T: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 288.72 g; W tym cukry: 35.96 g; Bł.: 34.18 g; Sól: 5.94 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, _) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Połudwiczanka z warzywami, dr.-wp., homogeniozowana w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, MLE, _) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, _) Ser żółty 50 g (MLE, _)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE, _) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryz na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE, _) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ, _) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE, _) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, _)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2037.15 kcal; B: 56.24 g; T: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 345.01 g; W tym cukry: 53.05 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 7.48 g;	E: 1920.92 kcal; B: 77.32 g; T: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; W: 281.76 g; W tym cukry: 29.42 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 8.28 g;	

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g (SOJ.)
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 80 g (GLU PSZ. JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 70 ml (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2009.76 kcal; B: 72.76 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 313.42 g; W tym cukry: 66.12 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 6.82 g;	E: 1893.77 kcal; B: 90.76 g; T: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 274.90 g; W tym cukry: 48.47 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 7.92 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z ciecierzycy () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Herbatniki Be Be 14g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2263.80 kcal; B: 63.04 g; T: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; W: 333.96 g; W tym cukry: 82.98 g; Bł.: 31.91 g; Sól: 9.88 g;	E: 2027.91 kcal; B: 88.88 g; T: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; W: 299.47 g; W tym cukry: 42.13 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 7.35 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI**

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)	
	E: 2112.03 kcal; B: 64.06 g; T: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 340.23 g; W tym cukry: 84.56 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 6.17 g;		E: 2017.40 kcal; B: 84.34 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 289.59 g; W tym cukry: 52.98 g; Bł.: 32.06 g; Sól: 6.73 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 1806.71 kcal; B: 62.81 g; T: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 283.66 g; W tym cukry: 55.70 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 8.43 g;	E: 1933.15 kcal; B: 83.40 g; T: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 270.36 g; W tym cukry: 37.29 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 8.28 g;

		KRK- INTER Podstawowa	KRK- INTER Cukrzycowa
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Ser żółty 50 g (MLE, _) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 10 g (MLE, _) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE, _) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _) Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, _) Ser żółty 30 g (MLE, _)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ, _) Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL, _) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (MLE, _)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, _) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, _) Masło extra 82% 15 g (MLE, _) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 1962.93 kcal; B: 72.74 g; T: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 284.47 g; W tym cukry: 56.83 g; Bł.: 25.68 g; Sól: 6.81 g;	E: 1758.20 kcal; B: 92.18 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 245.94 g; W tym cukry: 36.39 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 6.45 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,